

***Mi historia
personal***

***El estrés y la
ansiedad***

***Tips para controlar
la ansiedad***

Stop Ansiedad Masterclass

***El sistema
nervioso autonomo***

***El amor propio y la
nueva historia***

***El sistema
nervioso central***

***La infancia, los
tráumas y la
historia personal***

***El sistema limbico
y endocrino***

MI HISTORIA

CONOZCO EL TEMA DE PRIMERA MANO

He lidiado con una profunda depresión y he pasado por todos los malestares típicos; ansiedad, mareos, taquicardia, insomnio y muuuchos otros que comparto hoy contigo.



«Hoy en día el ser humano suele ir al pasado para lamentarse o al futuro para angustiarse y eso es lo que genera más ansiedad en estos tiempos»

Además en el mundo moderno, la mayoría de nosotros reaccionamos a factores de estrés constantemente y pocos de ellos son eventos de peligro físico reales.

Por desgracia, el **sistema de excitación** del cuerpo **no puede distinguir** entre si es perseguido por un animal salvaje o si está sufriendo por factores como el **tráfico** de la carretera, las **multitudes**, el **ruido**, una semana de **trabajo** de 50 horas o la constante **demanda** de atención por parte de nuestros dispositivos electrónicos etc



Y cuando sostenemos este estrés por largos periodos de tiempo aparece la Ansiedad.

Hablemos del estrés y la ansiedad:

La ansiedad es la respuesta natural de nuestro cuerpo al estrés.

Es un sentimiento de **miedo o aprensión sobre lo que está por venir**, es básicamente un **mecanismo defensivo**.

Es un sistema de alerta ante situaciones consideradas amenazantes.

Es un mecanismo que se da en todas las personas, **es normal, adaptativo, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta.**

La función de la ansiedad **es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas**, de forma que no se produzcan o se minimicen sus consecuencias.

La ansiedad, pues, **nos empuja a tomar las medidas** convenientes (**huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse, etc.**), según el caso y la naturaleza del riesgo o del peligro.

La ansiedad pues, como mecanismo adaptativo, **es buena, funcional, normal y no representa ningún problema** de salud.

Sin embargo, en algunos casos, este mecanismo **funciona de forma alterada**, es decir, **produce problemas de salud** y, en lugar de ayudarnos, nos incapacita.

¿Qué factores pueden influir en que un mecanismo normal, saludable y adaptativo deje de serlo?

Cuando nuestros sentimientos de ansiedad son **extremos, debilitantes, se prolongan en el tiempo e interfieren con nuestra vida habitual**, entonces estamos ante una **ansiedad patológica**.

Este tipo de ansiedad exacerbada y **paralizante** puede hacer que **dejemos de hacer cosas que nos gustan** así como también tareas cotidianas del día a día.

Hay **personas** que vivieron una **situación traumática** y desde ahí viven constantemente en el **miedo** de que esto pueda **repetirse**.

En casos extremos, puede **impedirnos** entrar en un ascensor, cruzar la calle o incluso salir de casa por **miedos imaginarios**, ejemplo: **miedo a estar sola, miedo a tener un ataque de pánico, desmayarse, miedo a morir etc..**

La ansiedad se puede manifestar de muchos modos, y los síntomas más comunes son:

- Tensión muscular o irritabilidad
- Náuseas, mareos o vértigos
- Necesidad de evitar algunos sitios o personas
- Manos o pies fríos o pegajosos
- Oleadas de calor, escalofríos o temblores
- Vergüenza excesiva
- Dudas o preocupaciones continuas
- Miedo a estar teniendo un infarto o algo grave
- Miedo a morir
- Dolores de cabeza
- Dolor muscular y tensión
- Trastornos del sueño
- Opresión en todo el cuerpo, especialmente en la cabeza, el cuello, la mandíbula y la cara.
- Dolor de pecho
- Zumbidos o pulsaciones en los oídos.
- Sudoración excesiva
- Temblor y temblor
- Escalofríos o sofocos
- Frecuencia cardíaca acelerada
- Entumecimiento u hormigueo
- Despersonalización y desrealización
- Malestar estomacal o náuseas
- Falta de aliento.....



Además, la ansiedad si no se trata, suele seguir empeorando dando lugar a enfermedades mucho más graves a nivel mental y/o físico...

Los trastornos de ansiedad son la forma más común de trastorno emocional y pueden afectar a cualquier persona a cualquier edad.

Suelen verse como **algo negativo**, como una **enfermedad mental**, por eso es un tema delicado a tratar ya que muchas personas pues no quieren aceptarlo/reconocerlo pero a diferencia de otras psicopatologías, podemos considerarlo como una sintomatología que indica un **desorden en la vida** o dicho de otra manera, si una persona tiene ansiedad es porque **algo en su vida no va bien**.

Las causas de la ansiedad pueden ser múltiples e incluso una combinación de ellas.

He conocido gente con crisis de ansiedad por motivos varios, algunos por **traumas** no sanados, **recuerdos** angustiosos, otros por vivir en el **futuro** temerosos de lo que puede salir mal, otros por causas **variadas**, como una mujer por trabajar demasiado ya que había conseguido **dos contratos** de los que se sentía muy orgullosa pero a la vez tenía la sensación de **abandonar** a su familia. **Lo que quiero decir con esto es que cada persona es diferente, con una historia de vida diferente.**

Frecuentemente el que padece las crisis puede **pensar** que en su **vida todo va bien**, que no hay ningún factor que le cree un desmesurado **estrés**. Así pues nos hallamos delante una causa **inconsciente**, difícil de identificar y difícil de abordar y para ello la persona ha de estar abierta a **profundizar en sí misma** y su vida para llegar a **la raíz del problema**.

Somos un todo, nuestra mente y cuerpo están estrechamente relacionados y si **"nuestra química interior"** no va bien, es **por lo que nos pasa en nuestra vida cotidiana**.

Así pues es de **vital importancia** aprender a **hackear nuestro sistema** para **controlar nuestra mente**, disminuir la ansiedad y el estrés y mejorar **la salud de forma natural**.

A nivel fisiológico:

La ansiedad y el estrés son **respuestas del cuerpo a condiciones externas** que perturban el **equilibrio** emocional de la persona y produce **cambios bioquímicos en el cuerpo**.

Para muchos el **estrés** es sinónimo de **preocupación**, temor, tristeza, frustración; para otros el estrés es un reto que motiva la obtención de logros y metas en la vida.

Sea uno u otro, en una **situación de estrés el cerebro envía señales químicas** que activan la secreción de hormonas que producen aumento de la presión sanguínea, preparan al organismo para la **lucha o la huida**.

Influencia pues en los procesos metabólicos con la **liberación/supresión de hormonas de la hipófisis anterior, de la insulina, glucagón, hormona del crecimiento, incrementan el consumo de oxígeno regulan la movilización de glucosa y grasa etc**

Los sistemas más involucrados en aquí son:

- - sistema nervioso **Autónomo**
- - sistema nervioso **Central**
- - sistema **Endocrino** que trabaja muy estrechamente junto al sistema nervioso
- - sistema **Límbico** (más precisamente la Amígdala Cerebral)

Sistema nervioso autónomo:

El sistema nervioso autónomo es la rama del sistema nervioso que lleva a cabo las funciones vitales del **corazón, los pulmones, el sistema circulatorio y el sistema endocrino** sin necesidad de nuestro control consciente.

Se divide en dos:

- El sistema nervioso **parasimpático**
- El sistema nervioso **simpático**

El cerebro se desarrolla del lado **derecho al lado izquierdo**, motivo por el cual primero somos **seres emocionales (hemisferio derecho)** para posteriormente pasar a desarrollar el lenguaje, el pensamiento y la razón (**hemisferio izquierdo**).

El sistema nervioso parasimpático:

El sistema nervioso parasimpático está conectado con el **hemisferio derecho** del cerebro y rige el **lado izquierdo del cuerpo**, es el responsable de la **calma, la relajación**, la digestión, la claridad mental, la intuición y el sueño.

El sistema nervioso parasimpático (SNPS) controla la actividad de los músculos, cardíaco y las **glándulas**.

El cuerpo humano tiene ciclos de **2:30´** en el que se activa un hemisferio y tras ese tiempo cambia al otro de manera ligera, suave y natural, pero hoy en día debido al **ritmo de vida acelerado y el estrés** que todas llevamos, vivimos con el sistema **simpático activado** todo el tiempo.

Dentro de este sistema nervioso autónomo una gran importancia la tiene el NERVIO VAGO

El nervio vago es un representante del sistema nervioso parasimpático.

El nervio Vago resulta que lleva a cabo aproximadamente un **70% de las funciones que nos ayudan a relajarnos**. Es el nervio que va a mandar al **corazón** una señal de que deje de **latir tan rápido**, ayuda a que tu **respiración** se regule, manda una señal a tu sistema **digestivo** para **relajarse**, tranquiliza las sensaciones de tu lengua, paladar y el oído....

Es el responsable de la **expresión verbal, expresión facial** y de la **socialización** así que si te cuesta socializar con otras personas es **una señal** de que tu nervio vago **necesita tono**, otro indicador es tu ritmo cardíaco, o tu sistema digestivo, colon, intestinos, la piel y hay muchos otros indicadores ya que este nervio tal y como su nombre lo indica, vago de **vagabundo** es porque viaja por todo el cuerpo, básicamente **desde el oído hasta el ano** llevando señales a todos los órganos principales del cuerpo.

Por esto es muy importante aprender a darle tono a este nervio para poder disminuir el estrés y la ansiedad y relajarnos mejor activando así las funcionalidades naturales de nuestro cuerpo.

El sistema nervioso simpático:

El sistema nervioso simpático está conectado al **hemisferio izquierdo** y rige el **lado derecho** del cuerpo, es el que nos pone en acción, prepara el cuerpo para situaciones que requieren estado de alerta o fuerza, como situaciones que despiertan:

- temor
- ira
- emoción
- vergüenza
- estrés
- pensamientos de preocupación
- pensamientos negativos...
- en general situaciones que el cerebro interpreta como peligrosas de «**lucha o huida**».

En este tipo de situaciones la mayoría imaginarias hoy en día, el sistema nervioso simpático activa varias glándulas de nuestro cuerpo :

- En primer lugar las **glándulas suprarrenales** son estimuladas para liberar (adrenalina y noradrenalina)

La **adrenalina** es la sustancia responsable de la reacción de **lucha o huida**, que nos permite prepararnos para hacer frente a un ataque, un peligro o una amenaza a la supervivencia.

La **noradrenalina** aumenta la frecuencia **cardíaca y la presión arterial**. También produce una dilatación pupilar y ayuda a mejorar el paso del aire dentro de los pulmones.

Cuando este sistema se activa;

- La sangre es dirigida a las **extremidades** del cuerpo (**para poder huir**) y esto reduce la actividad de otras funciones corporales que son menos importantes en emergencias, como la digestión y la micción.
- A su vez el **hígado** se ve estimulado para que libere glucosa en la sangre.
- Las glándulas **sudoríparas** se preparan para producir sudor... y aparecen los famosos ataques de pánico

En resumen; el propósito de las **hormonas del estrés** es preparar el cerebro y el cuerpo para hacer frente a una **emergencia** que amenaza la vida, pero que hoy en día estas amenazas la mayoría de veces son imaginarias y sobre todo por vivir bajo estrés.

Así es que se reduce la función del **sistema inmunológico** y aumenta nuestro riesgo para enfermedades físicas y los trastornos mentales, entre ellos la **Ansiedad**.

El sistema nervioso central

El sistema nervioso central (SNC) es una estructura que poseen los seres humanos y animales (vertebrados y casi todos los invertebrados), que se encarga de **procesar nuestros pensamientos y toda la información que obtenemos a través de los sentidos.**

Está compuesto **por el encéfalo y la médula espinal**, los cuales están protegidos por las meninges y el líquido cefalorraquídeo.

En el sistema nervioso central se llevan a cabo los **procesos mentales** necesarios para comprender la **información** que recibimos desde el exterior.

El sistema nervioso central se vale de las **neuronas** (sensoriales y motoras) del **encéfalo** y la **médula espinal** para provocar las respuestas precisas a los estímulos que el cuerpo recibe.

Por ello, por ejemplo, se puede cambiar de conductas, incluso, tomando en cuenta las experiencias pasadas.

A través del canal vertebral circula el **líquido cefalorraquídeo** desde el sacro hasta el tope de la cabeza, este líquido es el responsable de **nutrir nuestro cerebro.**

Una molécula de este líquido tarda 12 horas en hacer el recorrido desde sacro al cerebro, en esta clase te voy a mostrar un simple ejercicio que te ayudará a **acelerar este flujo** que hará pues que tu cerebro esté mejor nutrido y por consecuencia obtendrás **mayor claridad mental, mejor enfoque, mejor estado de ánimo y además activarás tu glándula pineal.**

Sistema Endocrino:

El sistema endocrino está compuesto principalmente por glándulas que producen hormonas. Éstas son producidas en una parte del cuerpo y luego se desplazan a otros lugares por medio del torrente sanguíneo.

Las glándulas del sistema endocrino son:

- la pituitaria,
- la tiroides,
- las paratiroidales,
- el timo
- las glándulas suprarrenales.

También hay otras glándulas que también forman parte del sistema endocrino, ya que contienen tejido endocrino que segrega hormonas. Entre éstas se encuentran el **páncreas, los ovarios y los testículos.**

El sistema endocrino y el sistema nervioso trabajan muy estrechamente.

El cerebro continuamente envía instrucciones al sistema endocrino y, en respuesta, recibe **retroalimentación de las glándulas endocrinas**. Este proceso nunca se detiene.

Ahora veamos el **hipotálamo**. A éste se le conoce como el conmutador central porque es la parte del cerebro que **controla el sistema endocrino**.

Esta estructura del tamaño de una arveja que cuelga de un pequeño tallo del hipotálamo es la **glándula pituitaria**.

A ésta se le llama glándula maestra del cuerpo porque regula las actividades de las glándulas endocrinas.

El hipotálamo envía mensajes eléctricos u hormonales a la glándula pituitaria. En respuesta, la pituitaria libera hormonas que se desplazan a través del torrente sanguíneo hacia las glándulas endocrinas.

El Sistema límbico

El Sistema límbico es el encargado de **regular** las **emociones**, diversos autores lo llaman «**El cerebro emocional**», pero no es su única función, también tiene un papel importante en el **aprendizaje y memoria**.

El Sistema límbico tiene un papel fundamental en las respuestas fisiológicas ante ciertos estímulos a los cuales nos vemos expuestos y que nos provocan **emociones como el miedo, la ira o alegría**. Por ejemplo, ante una situación que nos provoque miedo nos mantendrá en **estado de alerta**.

Los órganos del cuerpo están conectados al sistema nervioso que a su vez está controlado por el sistema límbico,
por tanto se deduce que el **sentir**,

los estados de ánimo y las emociones son quienes regulan y controlan la expansión o contracción de los órganos de nuestro cuerpo.

Componentes del sistema límbico

Hipotálamo

El hipotálamo se ocupa fundamentalmente de la homeostasis, es decir, regula la sed y el apetito, la respuesta al dolor y al placer, la satisfacción sexual, la ira y la agresividad.

Hipocampo

El hipocampo tiene una función muy importante en los procesos mentales relacionados con la memoria y el aprendizaje, tanto en la memorización de experiencias e informaciones abstractas como en la recuperación de recuerdos.

Corteza orbitofrontal

En los límites del sistema límbico se encuentra la corteza orbitofrontal, que es la válvula de salida de las órdenes «emocionales» hacia zonas del lóbulo frontal encargadas de la planificación y creación de estrategias.

Y por ultimo la **Amígdala** que es la que más nos interesa a nosotras y hablaremos a continuación

Las amígdalas cerebrales están situadas al lado de cada hipocampo, y por lo tanto hay una en cada uno de los hemisferios del cerebro. Su papel está relacionado con la **respuesta emocional aprendida** que despiertan ciertas situaciones, por ejemplo el **miedo** a una serpiente etc..

La amígdala cerebral

La amígdala, también conocida como cuerpo amigdalino o amígdala cerebral, es un **conjunto de neuronas situadas en el lóbulo temporal** de nuestro cerebro.

Su función consiste en el procesamiento y regulación de las emociones, memoria, estructuración y almacenaje de recuerdos, entre otras funciones.

Está conectada a la **corteza prefrontal**, para así poder conectar las **emociones** con las distintas situaciones y comportamientos.

Se ha constatado que la amígdala está implicada en el **aprendizaje emocional**.

HACKEAR EL SISTEMA

Practica de respiración para activar el sistema parasimpático y dar tono al nervio vago:

- Respiración básica
- Respiración por la fosa nasal izquierda
- Mano izquierda en la nuca, mano derecha en la frente y respirar profundo

Activación del líquido cefalorraquídeo

- Flexiones Espinales
- Mull Band (apretar ano genitales bajo vientre)

La infancia, los traumas y la historia personal A TRAVÉS DEL DOLOR... ¡HACIA LA GLORIA!

El trauma es **energía de vida estancada**. Energía juguetona, natural, creativa que **no pudo fluir** la primera vez que emergió y quiso fluir. **No era seguro dejarla fluir y no sabías cómo**. Y entonces se estancó en tu cuerpo. **No es tu culpa, tranquila...**

Las palabras que quisiste gritar. Las maneras en que quisiste **mover tu cuerpo**. Los sanos sentimientos humanos que por circunstancias hiciste pequeños para **protegerte a ti misma, recibir amor, estar “bien”, estar viva**.

La verdad que necesitabas expresar, pero no pudiste.

Pero hoy es un **nuevo día**, y cualquier cosa estancada en tu pasado puede tener el permiso para **moverse de nuevo**.

Necesitarás mucho coraje para sentir ese antiguo dolor y respirar a través de él, confiar ahora en **tu cuerpo** en vez de en la **mente y sus miedos; para contarte la verdad, salir del escondite y dejarte VER y SER.**

¿Cuál es la historia que te cuentas a ti misma?

La **historia personal** que nos contamos viene a través de los **traumas que sufrimos;**

¿Cómo aparece el trauma?

Algunos traumas entre los 0 y los 3 años o incluso antes del nacimiento en el vientre de la madre, y otros durante la infancia.



En la niñez una no puede traducir racionalmente la información, el sistema nervioso no está del todo desarrollado, pero si, **está activa la amígdala**, esa parte emocional que traduce todo a blanco y negro.

A través de la **amígdala** interpretamos la información simplemente por la energía que **sentimos** en el entorno, **no se hace uso de razón.**

¿Y que me dice es energía? ¿Estoy en peligro o estoy a salvo?

Según el ambiente familiar interpretamos esta energía en positivo o en negativo.

LA TEORÍA DEL APEGO DE JOHN BOWLBY



En la época en la que se consideraba que lo mejor para el desarrollo de los niños era propiciar que se criaran **con poco afecto, sin sostenerlos en brazos y sin atenderlos cuando ya habían comido y estaban limpios**, porque el hecho de cogerlos podría hacer que fueran **niños demasiado «mimados», débiles, demandantes y llorones, o dependientes de sus padres**, pero la teoría de la madre suave rompió muchos esquemas y ayudó a desarrollar la teoría del apego de Bowlby.

Llevó a cabo una investigación con monos, que consistía en separar a las crías de su madre y **sustituirla por dos madres artificiales**.

Cuando se les cambiaba de entorno, aún con ambas madres artificiales presentes, se aferraban a la madre de felpa hasta que se sentían seguras para explorar, volviendo a ella cuando se asustaban por algo.

Al provocar un nuevo cambio de hábitat, ya sin su madre de felpa, empezaban a comportarse diferente y de manera ansiosa: **llorando, gritando, chupándose el dedo y buscando un «objeto suave» al que aferrarse**.

Esto demostró algo que ahora **muchos tienen muy claro y otros aún no han entendido**: que los monos, **como los bebés humanos**, vienen al mundo **necesitados de una figura que les dé amor, seguridad y tranquilidad** por encima de sus necesidades **más básicas** de alimento, eliminación, etc.

LAS PERSONAS SOMOS VÍCTIMAS DE VÍCTIMAS

Las personas somos víctimas de víctimas, lo que significa que la **razón** por la que nuestros padres/tutores se comportaron de una manera u otra con nosotros fue probablemente debido a su **educación, su abandono, y quizás sus padres sufrieron los mismos traumas** - y así sucesivamente. Su comportamiento no tiene que ver con **nosotras, no es nada personal;**

No fue porque yo no era suficientemente buena, inteligente, bellay por eso no me quisieron, me gritaron, me abandonaron, me rechazaron, se separaron....

Hicieron lo que pudieron, con la información, conocimiento, y el desarrollo que tuvieron.



El Estudio de Experiencias Adversas en la Infancia (ACE)

informa que las experiencias adversas en la niñez son comunes. Casi dos tercios de los participantes del estudio informaron **al menos una, y más de uno de cada cinco informaron tres o más**. La puntuación ACE: una suma total de las diferentes categorías de experiencias adversas, informadas por los participantes, se utiliza para evaluar el estrés infantil acumulado. Los hallazgos del estudio revelan reiteradamente **una relación gradual de cantidad de eventos adversos y los resultados negativos de salud e incidencia en el bienestar a lo largo de la vida**.

A medida que aumenta el número de ACE, también aumenta los riesgos de sufrir (esta lista no es exhaustiva):

- Alcoholismo y abuso de alcohol
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Depresión
- Muerte fetal
- Deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud
- Uso de drogas u otras adicciones
- Isquemia coronaria
- Enfermedad hepática
- Problemas laborales
- Problemas económicos
- Riesgo de violencia de pareja
- Promiscuidad sexual
- Enfermedades de transmisión sexual
- Intentos de suicidio
- Embarazos no deseados
- Inicio temprano del hábito de fumar
- Inicio temprano de la actividad sexual
- Embarazo en la adolescencia
- Riesgo de violencia sexual
- Bajo rendimiento académico



TRAUMAS

¿Cuál crees que fue tu mayor cualidad cuando eras niña?

Si hemos experimentado un trauma, es posible que hayamos **perdido cualidades** importantes de **nuestra alma**.

Quedamos atrapadas en la edad emocional del trauma.

No podemos ser **creativos, espontáneos y alegres** cuando experimentamos a nuestro alrededor **desamor, no aceptación, abuso, conflicto**, etc. situaciones que nos ponen en modo **lucha, huida o congelación**.

Nos enseñaron que debemos **ser buenas niñas**, que esa es la única forma de **conseguir amor**, y entonces empezamos a **negar** nuestra autenticidad y nos **moldeamos** al entorno, lo cual **repetiremos** a lo largo de nuestra vida en **todas** nuestras **relaciones y situaciones**.



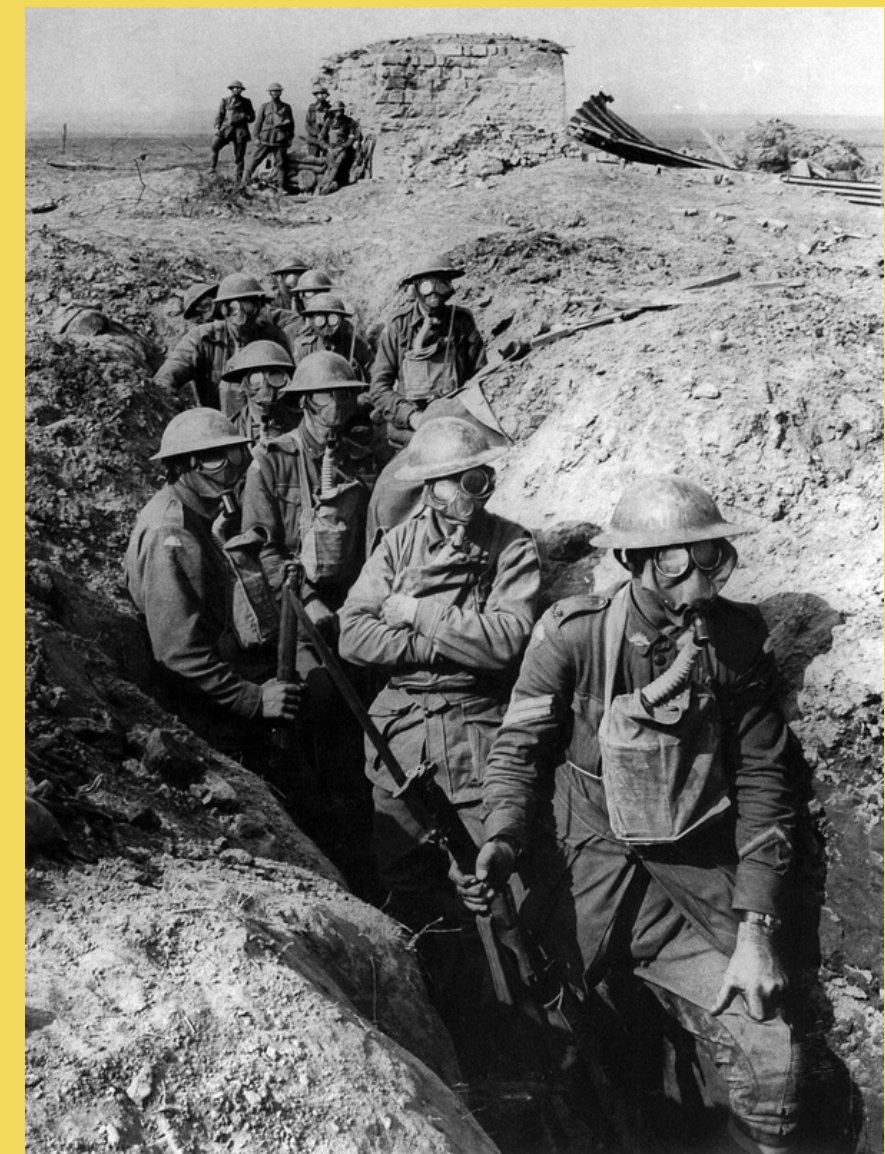
El estrés postraumático

Los estudios demuestran que los **traumas sufridos en la infancia generan los mismos síntomas de estrés postraumático** que se genera en los **soldados** que fueron a la guerra, con la diferencia que los soldados sufrieron esta **tensión** (miedo) peligro de vida y muerte **por un tiempo limitado**, pero un niño quizás **vivió años y años con esa sensación aun cuando la situación "peligrosa" terminó**, en su mente sigue estando esa sensación de **peligro** (recordemos que los niños no tienen el sistema nervioso desarrollado completamente y por tanto **no tienen discernimiento lógico, o es blanco o es negro**).

Hasta la **edad de 6 años, no tenemos mente consciente**, actuamos desde la mente subconsciente y todo aquello que sucede a nuestro alrededor nos influye directamente en el campo emocional.



ALERTA
mi vida está en peligro



CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

(a continuación os dejo **unos pocos síntomas** del estrés posttraumático)

- Estrés crónico en adultos
- Dependencia (emocional y/o a sustancias)
- Insomnio
- Enfermedades crónicas
- Agitación e inquietud
- Enfermedades autoinmunes
- Ansiedad
- Cáncer
- Hiperventilación
- Ataque de pánico
- Hipertensión
- Taquicardia, ataque al corazón, arritmias
- Problemas digestivos

10 MANERAS EN QUE FUE INHIBIDA LA NIÑA INTERIOR

- Te han enseñado que no está bien tener tus propias opiniones.
- Fuiste castigada cuando intentaste hablar o actuar diferente.
- Te disuadieron de jugar o divertirte.
- No se te permitía ser espontánea.
- No se te permitía mostrar emociones fuertes, como la ira o alegría.
- Te avergonzabas de tus padres o por miembros de la familia.
- Fuiste criticada / abusada verbalmente regularmente desde pequeña hasta el día de hoy, tanto por tu familia como por personas ajenas, amigos, jefes etc.
- Fuiste castigada físicamente o golpeada.
- Te hicieron sentir responsable de tus padres y por su nivel de felicidad.
- No se te ha mostrado afecto (por ejemplo abrazos besos).
- No te han validado; que bien lo haces, eres muy buena en eso o en lo otro.
- Cuando hacías las cosas bien te premiaban y cuando las hacías mal te castigaban, de esta manera aprendiste a que tienes que ser buena niña para recibir amor y de mayor no sabes poner límites, te callas las cosas y te cuesta decir que NO.

ALGUNAS HERIDAS IMPORTANTES

Herida de humillación
“Me ridiculizaron y se avergonzaron de mí”.
¿Cómo me protejo de adulto?
Anulando mis necesidades y centrándome en las de los demás. La culpa y la vergüenza que arrastro me impiden aceptarme y cuidarme. Por eso, me resulta más fácil ocuparme de los demás que de mí.

Herida de rechazo
“No me aceptaron tal como era”.
¿Cómo me protejo de adulto?
Huyendo. Cuando alguien o algo me hace sentir así, me escondo, me aíso, no quiero ver a nadie, incluso a la gente que me quiere. Siento que todo el mundo me rechaza, que no pertenezco.

Herida de traición
“No cumplieron lo que me prometieron”.
¿Cómo me protejo de adulto?
Estando en hipervigilancia constante. Tengo que controlar lo que ocurre a mi alrededor para anteponerme al peligro y así evitar sorpresas. Soy muy exigente en mis relaciones porque me da miedo que me mientan.

Herida de abandono
“Tuve padres ausentes emocional o físicamente”.
¿Cómo me protejo de adulto?
Haciendo todo lo posible para que el otro no se vaya de mi lado. Atraigo problemas para llamar la atención de los demás. Prefiero aguantar en relaciones difíciles que ponerles fin. Me da mucho miedo quedarme sola.

Herida de injusticia
“Mis padres fueron fríos y autoritarios conmigo”.
¿Cómo me protejo de adulto?
Escondiendo lo que siento. Soy muy sensible pero no lo demuestro. Me exijo mucho a mí misma porque creo que se me aprecia por lo que hago y no por lo que soy. Me cuesta comprometerme por miedo

Humillación:



“Me cuesta aceptarme”.

Rechazo:



“Siento que no pertenezco”.

Traición:



“Siento que tengo que controlarlo todo”.

Abandono:



“Dependiente, me asusta la soledad”.

Injusticia:



“Rígido, no expreso mis emociones”.

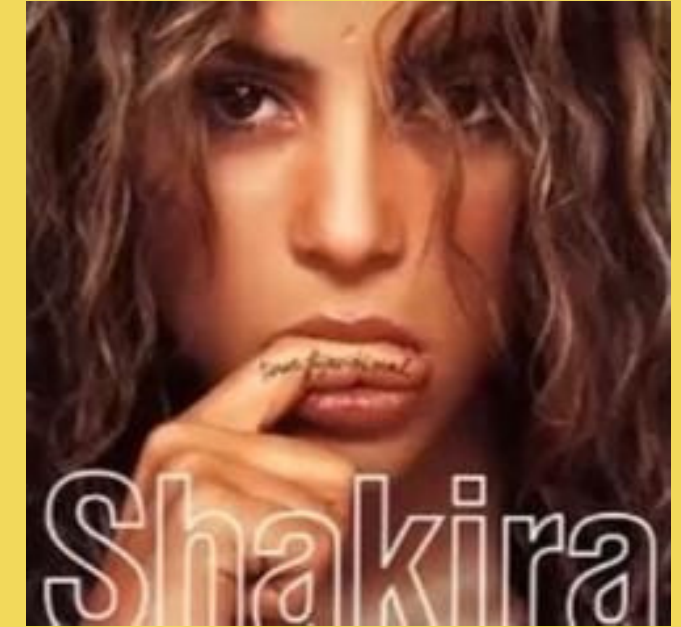
15 SEÑALES DE QUE TENGO UNA NIÑA INTERIOR HERIDA

- En lo más profundo de mí, siento que hay algo mal conmigo
 - Tengo ansiedad cada vez que trato de hacerlo algo nuevo.
 - Trato de complacer a la gente y no tengo una identidad fuerte.
 - Soy un rebelde. Me siento más viva cuando estoy en conflicto con los demás.
 - Tiendo a ocultar cosas y no sé rendirme.
 - Me siento culpable cuando tengo que rechazar las solicitudes de los demás.
 - Me siento indigna como mujer.
 - Busco ser un súper artista.
 - Me critico constantemente a través de mi voz interior
 - Soy rígida y perfeccionista.
 - Tengo problemas para comenzar o terminar las cosas.
 - Me da vergüenza expresar emociones fuertes, como la tristeza o la ira.
 - Paso demasiado tiempo viendo series, comprando cosas, ropa, joyas.. buscando pornografía u otros estímulos que me llenen.
 - Siento desconfianza hacia las personas, incluso a mí misma.
 - Me interesa y me influye mucho las opiniones de los demás sobre mí.
- Cualquiera que sea tu caso vamos a profundizar para sanarte.

La necesidad de auto-tranquilidad y fijación oral



- Los bebés tienen chupetes
- Los adultos tienen todo lo demás



Es muy importante hacer una descodificación **del pasado y de la infancia** para darnos cuenta de dónde vienen **nuestras conductas negativas y/o autodestructivas, nuestros bloqueos, nuestras relaciones conflictivas, nuestra necesidad de auto-tranquilizarnos ...**

Hay que encontrar esos traumas que muchas veces están en el **subconsciente** y ni siquiera nos damos cuenta, hay que localizarlas y tratarlas para liberarnos, vivir de manera consciente y manifestar la realidad que queremos.

Como dice Carl G. Jung pionero de la psicología profunda:

"Hasta que no hagas consciente el subconsciente, este dirigirá tu vida y tu lo llamaras destino"

Para ello es importante que te conectes con tus emociones y tu vulnerabilidad.

Ejercicios:

- **Respiración 4 tiempos**
- **Meditación 1er encuentro con la niña interna**

Cómo sanamos

1. Establece **límites** saludables: diga "**no**", diga lo que necesita.
2. Nos tomamos estos límites muy en **serio** y aprendemos a **proteger** nuestra energía
3. Practicamos el **autocuidado** y la seguridad en una misma
4. Aprende a **no tomarte** las cosas **personalmente** - desapego
5. **Reducir** la velocidad del día a día y **conectar** con nuestras **emociones**, pensamientos y **sensaciones**
6. Pasa tiempo a **solas**, medita, lleva un **diario**
7. Pide **ayuda** y no intentes **hacerlo** todo tú sola
8. **Valida** tus **emociones** e **instintos**
9. **Abandona** la necesidad de **controlar**
10. Sana el **TRAUMA** que llevó a todo esto

NUESTRAS EMOCIONES



Tendemos a "**adormecer**" nuestras emociones, a no sentir nada a través de **comida, alcohol, pastillas, drogas , co-dependencia etc**

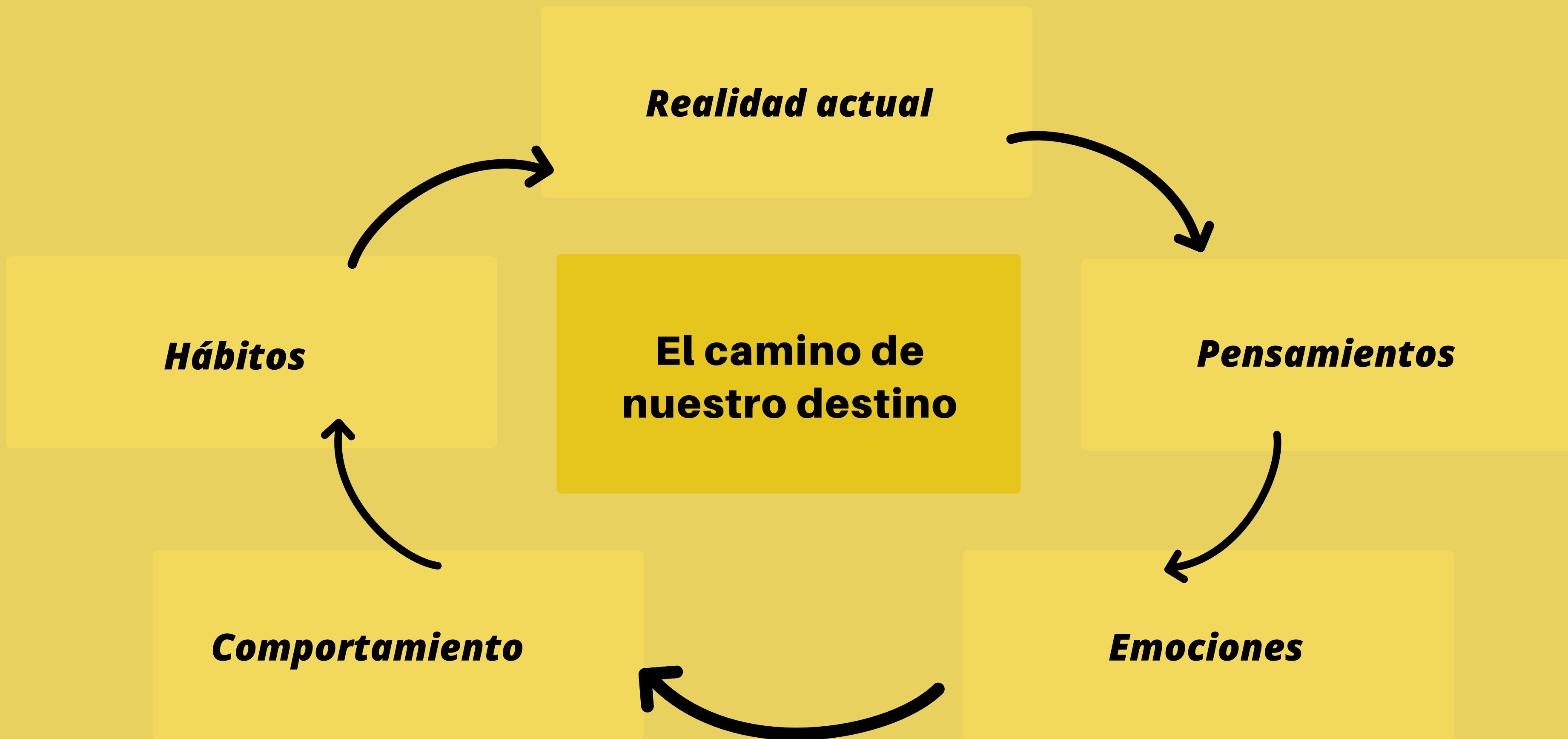
Pregúntate:

¿Cuál es el dolor y el sufrimiento que estoy tratando de anestesiar en este momento de mi vida?

Pero cuando anestesiamos nuestras emociones **negativas: culpa, vergüenza, dolor, miedo**, también adormecemos nuestras emociones **positivas: alegría, gratitud, felicidad** y entonces nos sentimos **infelices** y buscamos encontrar nuestro propósito, es decir, **la misión**, entonces nos sentimos **vulnerables de nuevo y empezamos otra vez..**

Las **emociones** reprimidas generan **enfermedades** en lo físico, y en función de la emoción podemos ver reflejadas unas **patologías** u otras. Unos pocos ejemplos son: la **ira y la furia no expresadas se manifiestan en el hígado**, problemas no resueltas o **palabras** no dichas con mama se ven **en la relación que tengo con la comida**, (problemas digestivos, intestinales etc) la **tristeza** reprimida se refleja en problemas de **pulmones y corazón** etc





EL CAMINO DE NUESTRO DESTINO

Vivimos en la **mente** la mayor parte del tiempo: pensamiento, emoción, comportamiento, hábito = **realidad actual**, tanto si eres consciente o no de tus pensamientos, estos **crean tu realidad** y tu lo llamas **destino**.

Cuando te **vuelves consciente** puedes crear la **realidad que deseas**.

Como dijo Buda hace 2500 años;

Los pensamientos generan emociones a través de las hormonas que desencadenan.

Ejemplos: tengo pensamientos **ansiosos**, se dispara la **hormona del estrés**, se produce **cortisol**, lo que me pone en **modo lucha y huida**, mi corazón **late más rápido**, mis pulmones **consumen más oxígeno**, mis músculos **se fortalecen para luchar o correr**. Cuando tus pensamientos son siempre de **preocupación, estrés o estrés postraumático por trauma** estás permanentemente **tensa** y aquí aparecen **enfermedades crónicas**

La ruta más larga es del cerebro al corazón. tenemos que conectar con **el corazón y las emociones** y ver por qué **medios nos anestesiamos (comida, alcohol, trabajo, etc.)** entonces tenemos que ver cual es el **mensaje**, para entender lo que la **emoción quiere de mí**.

De pequeñas solo podíamos **percibir la realidad emocionalmente, el neocórtex no estaba** lo suficientemente **desarrollado** y percibíamos la realidad a través de la **amígdala** esa parte del cerebro que está **conectada con el entorno** a través de la **energía que nos rodea**.

El TRAUMA viene de **lo emocional** porque has traducido **la realidad así; no soy suficiente, no soy amada, no estoy segura, etc.. y luego te contaste una historia sobre ti misma.**

STOP

Elige un momento del día, (mínimo 2 minutos) o tanto como necesites y practica este ejercicio diariamente.

Te ayudará a conectarte rápidamente con tu cuerpo y tus emociones y observar lo que sucede en tu SER.

S = Detener lo que haces

T = Respirar profundamente

O = Observar con calma y delicadeza las tensiones, el dolor, las contracciones, las sensaciones, las emociones de tu cuerpo

P = Posibilidades nuevas de actuar se te muestran

SCAN EMOTIONS

Aquí vamos a hacer un ejercicio de escanear el cuerpo e identificar una emoción reprimida

**Y tu ¿que emoción reprimida llevas contigo?
¿donde se siente?**

LA VULNERABILIDAD



Tenemos miedo de mostrarnos vulnerables.

Amortiguamos la vulnerabilidad y las consecuencias son: adicciones, medicación, depresión, **somos la nación más afectada de la historia**

También tenemos miedo cuando vemos vulnerabilidad en otros, **no sabemos cómo reaccionar.**

Nos enseñaron que **la vulnerabilidad es de débiles**, cuando en realidad es una **cualidad de los valientes** porque no cualquiera tiene coraje de **mirar adentro y aceptarse con su luz y su sombra**

¿Cuántas de ustedes quieren más salud, amor y alegría en su vida?

Háganse conscientes que no podrán tener esto hasta que no miren adentro y sanen para dejar de repetir patrones.

Cuestiónate:

¿Qué significa para ti vulnerabilidad?

¿Qué te hace sentir vulnerable?

¿Como te adormeces? ¿Que método usas?

Desenmascarando las Creencias que Te Bloquean - Inventario de Creencias Limitantes

Toma una hoja de papel y escribe **absolutamente todas tus creencias** sobre la vida, el mundo, las relaciones, el corazón abierto, la confianza en ti misma y en los demás.

Fíjate cuáles te están **saboteando**, cuáles no te permiten volver a abrirte y cuáles, aunque parezcan **protegerte de ser herida**, en realidad te cierran detrás de muros donde **no entra nada malo pero nada bueno**.

Subraya las que son tóxicas, restrictivas, inapropiadas y las que **te gustaría cambiar**.

Cambiar las creencias limitantes

Hazte preguntas sobre las **creencias** que quieres cambiar para "**contradecirlas**".

Recuerda, **tus creencias sobre heridas son solo pensamientos**, y los pensamientos pueden **cambiarse y reemplazarse** con otro pensamiento.

Pregúntate:

- ¿Esto realmente se aplica siempre?
- ¿Todo el mundo es realmente así? ¿Conozco alguna excepción?
- ¿Cómo puedo pensar si yo fuera (pon aquí la persona que admiras)

Date cuenta que tu puedes cambiar tu realidad actual, ahora tu eres la adulta responsable de tu vida, tienes el poder de convertirte en tu madre/padre interno sanar y cambiar tu historia.

ADULTA RESPONSABLE - MADRE INTERNA

- Trátate con autocompasión y dulzura (cuídate como si fueras tu propia hija)
- Reconecta con necesidades profundas
- Llenar el tanque vacío (tus baterías energéticas)
- Ponte tu máscara de oxígeno primero - **Sé tu Prioridad**
- Conviértete en Mindful, practica la Meditación
- Limpia viejos patrones de pensamiento y comportamiento, practica el **amor propio a**



diario

- Establece límites saludables en todas las áreas de tu vida y tus relaciones
- Perdónate
- Vive con un propósito y dale un significado a tu vida
- Haz una lista de lo que te hace sentir viva y lo que te gusta hacer y HAZLO



Ahora te invito que hagas una pausa y que respondas a
la siguiente pregunta:

**¿Cuáles son las 3 personas que
más amas en tu vida?**

Si no estás en esa lista que acabas de hacer, pregúntate porqué.

¿Será que no te cres merecedora o digna de tu amor? ¿Será porque no eres suficiente? ¿Será que aprendiste que para **ser amada tienes que ser buena niña/perfecta en todo**? ¿Será porque fuiste **abandonada** o te sentiste **rechazada**?... ¿O por qué será?

Pregúntate

¿Cómo y cuándo perdiste tu amor propio?

Test rápido para identificar si tienes miedo al abandono y la soledad:

- 1.¿Siempre tienes cuidado de ser amable con todos y complacerlos?
- 2.Cuando alguien está más callado, retraído, ¿comienzas a preocuparte y piensas que hiciste algo mal?
- 3.¿Tiendes a imitar a otras personas y te cuesta ser tú misma? ¿te comparas constantemente con otros/as?
- 4.¿Te sacrificas por los demás más que ellos por ti?
- 5.¿Estás buscando atención, validación y constante evidencia de amor, y cuando no las recibes te mueres por dentro?
- 6.¿Te resulta difícil comunicar tus necesidades?
- 7.¿Tienes miedo de decir "no" para no decepcionar o molestar a alguien?
- 8.¿Sueles contentarte con migajas y tienes límites débiles y negociables?
- 9.¿Tienes miedo de creer realmente que mereces cosas buenas en tu vida? ¿Eres celosa y quieres controlar?
- 10.¿Saboteas tus relaciones y empujas a los demás al límite para que se vayan?

(si tu respuesta fue sí a mínimo tres de las preguntas anteriores significa que necesitas trabajar ese miedo)

Auto-conocimiento y Auto-observación



Aquí la invitación es que te “**desnudes**” ante ti misma, que empieces a conectar contigo desde lo más profundo, **te observes y te aceptes con tu luz brillante y tu sombra maestra que en conjunto te llevan al crecimiento, expansión y mayor consciencia y bienestar en tu vida.**

Toma una radiografía de tu vida para saber si te falta amor propio nota dónde encajas en la siguiente lista y empieza a trabajar para mejorar.

- Apariencia negligente, signos corporales ignorados: ojeras, piel deshidratada, peso descontrolado, cabello despeinado
- Relaciones dolorosas: te aferras, eres codependiente, abuso, miedo al abandono, miedo a intimar
- Trabajo improductivo: procrastinación, a menudo haces errores, sientes que no importa, no haces lo que te gusta, financieramente insatisfecha
- Duermes mucho vs Insomnio, te sientes sin ganas, nada te llena
- Crianza insegura: perfeccionismo, miedo al fracaso, eres hiper emocionalmente impulsiva
- Falta de propósito y significado, estado emocional y poca energía
- Resentimientos sobre ti y el mundo
- Otro Señales: Diálogo tóxico, Culpa y Crítico interno

Descubre si tienes un crítico interno fuerte, qué te impide amarte a ti misma como te mereces:



Autoevaluación rápida

- ¿Eres muy autocrítica?
- ¿Te enamoras de los fracasos?
- ¿Trabajas demasiado duro sin darte tiempo para respirar?
- ¿Sientes la necesidad de competir, de superarte el desempeño de los demás e ir más allá de los límites?
- ¿A menudo se siente avergonzada o sientes no ser lo suficientemente buena?

Antes que nada quiero que entiendas que a quien criticas es a tu niña interior, y que de manera inconsciente te tratas a ti misma tal y cómo te trataron, es lo que aprendiste NO es tu culpa.

En segundo lugar recordarte que **los demás son un fiel espejo de nosotras mismas** y nos tratarán de la misma manera que nos tratamos;

- si yo me amo incondicionalmente los demás me amaran incondicionalmente,
- si yo me critico los demás me van a criticar,
- si yo me priorizo los demás también lo harán....

y así sucesivamente, etc es aplicable en todas las áreas de nuestra vida y nuestras relaciones de todo tipo.



La buena noticia es que todo esto está en nuestra mente y podemos cambiarlo.

Los estudios dicen que tenemos entre **70.000 y 125.000** pensamientos al día.

En **80.000** hablamos solos (diálogo interno).

El **80%** de los pensamientos son **negativos** y el **95% ya los he tenido**.

Los pensamientos conducen a las acciones. Elige qué pensamientos seguir y cuáles simplemente soltarlos.

Haz una investigación:

- ¿Es cierto?
- ¿Es 100% cierto?
- ¿Cómo me vino a la mente este pensamiento?
- ¿Cómo sería si no creyera en ese pensamiento?
- Observa si tomas decisiones por miedo o por amor
- Medita, escribe en un diario.
- Practica la gratitud en el grupo y en casa.
- Mantén un diario de viaje, puede ser un diario de ti hacia tu yo superior.

Este Diario puede ser como una comunicación entre tú y tu versión más sabia, para ayudarte y guiarte hacia tu camino auténtico y tus sueños.

10 PASOS PARA SANAR LA CRÍTICA INTERIOR.

1. Diálogo interno sano:

"Me estoy curando" / "Estoy en el proceso"

Ejemplos de declaraciones poderosas (son más eficientes es delante el espejo):

"Te perdono, (tu nombre) por no ser como yo quisiera que fueras, te perdono y te dejo en libertad (tomar la perspectiva del YO Superior)

"Me deshago de los viejos patrones de pensamiento que llevaron a... (completa la frase)

"Estoy dispuesta a cambiar donde sea necesario"

"Me amo, me apruebo y me acepto tal y como soy"

"Me abro para recibir abundancia y prosperidad en todos los niveles"

2. Vivir el presente - el arte de la felicidad y de aliviar la presión sobre ti.

3. Practica el desapego emocional, y observa cuántas cosas haces por complacer por complacer a los demás.

4. Práctica el NO juicio (hacia ti y los demás) y práctica la Autocompasión

5. Actitud de amabilidad y dulzura hacia ti y tu proceso

6. No compares tu paso 1 con el paso 10 de otra persona

7. Vuélvete consciente de sí misma, perspectiva del observador.

8. Medita, escribe en un diario

9. Práctica la gratitud

10. Escribe un diario sobre tu viaje por la Tierra, un diario desde ti hacia tu YO Superior

Haz un juramento de autocompasión

Decídette ahora a deshacerte de los patrones tóxicos de pensamiento

¿Cómo te sientes? ¿Te permites aceptar el cambio? ¿En qué parte del cuerpo sientes la emoción?



Colócate en lo más alto de tu lista de prioridades;

Haz una lista de la forma más realista posible con tus prioridades hasta el momento. Fíjate cómo son las cosas y decide posicionarte y tratarte en tu vida como quieres que te traten.

Trátate a ti misma como una **prioridad**, no como una **opción**.

De esa manera, todos los demás harán lo mismo.

Responde una pregunta simple pero aclaratoria:

:"¿Qué puedo hacer ahora para cuidarme de la mejor manera posible?"

Practícalo a diario, en tus elecciones.

Así te **conocerás mejor** y tendrás una **brújula** interior que **te guiará** por las cosas reales que te importan y sabrás cuándo te has desviado del camino, para **recuperarte y volver** a lo **que es importante para ti.**

Lista de actividades de amor propio

Elige al menos 2 actividades de la lista para ayudarte a llenar tu propio tanque de amor y atención.

- Conóce mejor lo que necesitas para ser feliz y no dependas de los demás
- Quédate contigo mismo al menos 10 minutos al día en paz y observa cómo te sientes
- Diálogo y declaraciones saludables
- Haz una lista de todas las cosas que te carga de energía y comienza a ponerlas en práctica.
- Comienza una practica diaria que estimule tu respiración, tu cuerpo, tu mente y tus emociones y conviértela en tu **ritual**.

Recuerda que nadie es responsable de velar por tu felicidad y equilibrio interior.

La única persona que tiene el control aquí eres tú.

LA RUEDA DEL AMOR PROPIO

Te invito a que reflexiones; ¿aplicas el amor propio en estos planos?



- **Amor propio físico** ¿comes regularmente? ¿comes sano? ¿activas tu cuerpo con alguna actividad física? ¿te das tu tiempo cuando estás enferma?
- **Amor propio psicológico** ¿te tomas tiempo lejos de teléfono, internet y TV? ¿dominas tu mente y tus pensamientos? ¿te tomas tu tiempo de dar un paseo y poner tu mente en blanco?
- **Amor propio emocional** ¿escuchas tus emociones? ¿puedes localizar la parte del cuerpo donde se sienten? ¿te permites ser vulnerable? ¿te permites llorar?
- **Amor propio espiritual** ¿te tomas tiempo de autorreflexión? ¿te conectas con la naturaleza? ¿meditas, rezas, oras?
- **Amor propio en las relaciones** ¿te das tu espacio? ¿te sientes valorada? ¿eres consciente de tu valor personal y lo que aportas en tus relaciones? ¿repites la misma historia pero con actores diferentes? ¿tienes miedo al rechazo y/o abandono?
- **Amor propio en la profesión** ¿haces lo que te gusta? ¿tu horario te permite tiempo para ti también? ¿te pagan bien? ¿te tomas vacaciones escuchando tus necesidades?

Ejercicios y recomendaciones para calmar la ansiedad:

- lavarse la cara con agua fría en momentos de mucha ansiedad
- cantar, hacer gárgaras o vibraciones en tu garganta, estimula la garganta, mandíbula y oídos (por ejemplo cantar el mantra ommm), masajear la garganta
- llevar la mano izquierda en la nuca, mano derecha en la frente y respirar profundo (esto relaja el estómago, incluso puedes vibrar el ommm)
- pasar la lengua por fuera de los dientes como si hicieras un inventario de los dientes y las muelas, hazlo en círculos derecha e izquierda, y por la parte interna de tus mejillas.
(estos ejercicios estimulan, relajan y dan todo al Nervio Vago)
- respiración por la fosa nasal izquierda (esto activa inmediatamente el sistema Nervioso Parasimpático)
- respiración larga y profunda (inhalo y exhalo en 5 segundos)
- abrazos de mínimo 20 segundos al abrazar se segrega oxitocina (hormona relacionada al placer y al amor) también se libera serotonina y dopamina (encargadas del buen humor)
- escuchar música relajante y/o mantras (está demostrado científicamente que el sonido influye en el agua, y el cuerpo humano es aproximadamente un 80% agua por tanto es importante el tipo de música que escuchamos así como los mensajes que transmiten los versos)

Para descargar el enfado, rabia, ira:

- un 1 min de ejercicio intensivo (correr, subir y bajar rápido un escalón etc)
- gritar, cantar
- bailar
- sacudir el cuerpo

Método Stop Ansiedad, un proceso de 14 semanas.

A base de toda mi experiencia personal con la depresión y la ansiedad y muchos años de estudio he desarrollado un método para todas aquellas mujeres que quieran profundizar y sanar todo lo mencionado en esta masterclass.



¿Porqué yo?

Mi historia personal

CONOZCO EL TEMA DE PRIMERA MANO

He lidiado con una gran depresión y he pasado por todos los malestares que habitualmente acompañan la ansiedad y muuuchos otros que compartiré contigo.

MÉTODO A MEDIDA

A través de mi experiencia personal y el conocimiento adquirido en muchos años de estudio e investigación, he creado un método a medida y muy eficiente.

FEEDBACKS POSITIVOS

He recibido testimonios de mujeres que aplicaron este método y han tenido resultados muy buenos, cambiando radicalmente sus vidas y esto me motiva aún más a seguir compartiendo.

TE ACOMPAÑO EN TU PROCESO

No estás sola.

Estarás acompañada durante todo el proceso tanto por mi parte como por parte del grupo y la comunidad.

ENTREGADA A MI PROCESO

Sigo trabajando en mí cada día.

Estoy totalmente comprometida conmigo misma y mi misión de compartir con otras mujeres.



Es un método hecho a medida para personas que sufren de ansiedad, estrés constante y/o depresión.

Con este método aprenderás a **activar tu medicina interna**; usaremos técnicas, ejercicios simples, posturas y respiraciones específicamente enfocadas para **fortalecer el sistema nervioso** y estimular las **glándulas importantes** del cuerpo para un buen funcionamiento y conseguir así **mejor salud mental y física** y mayor **resistencia ante el estrés**. Trabajaremos también la parte **emocional** para soltar patrones y memorias limitantes así como el **amor propio** y otros temas que son importantes dentro de este proceso de sanación.

En este programa vas a aprender a tomar las riendas de tu vida, aprenderás a relajar y re-programar tu mente.

PASOS BÁSICOS DEL MÉTODO

Abrir tu corazón con valentía - Vulnerabilidad y Reconexión con el Cuerpo y Emociones

Reconectando con las Heridas Interiores - Sanando la Niña que Fuiste

Amor Propio

Reescribir tu historia - de Víctima a Heroína de tu vida

Sanación interior profunda - Técnicas

Plan de Acción, Burnout y Cierre de Ciclo

Este programa es para ti si:

- Tu trabajo es exigente y te produce mucho estrés.
- Tienes dificultad para conciliar el sueño.
- Vives en un estado de preocupación excesiva y caos mental.
- Tienes dificultad para concentrarte.
- Sufres ataques de pánico (sudores, visión borrosa, mareo, palpitaciones)
- Estás dejando un mal hábito y necesitas guía y acompañamiento.
- Llegan a tu mente constantemente, recuerdos e imágenes dolorosas del pasado junto con emociones pesadas.
- Vives con miedo e incertidumbre sobre tu presente y tu futuro; tienes miedo a lo que podría pasar.
- Te sientes perdida en tu vida y no sabes por dónde empezar a cambiar tu situación.
- Sientes tristeza y vacío ya nada te llena en su día a día, y te falta motivación
- Te sientes bloqueada en tu vida y no sabes cómo avanzar, parece que el mundo va en tu contra.

En resumen; si sientes que **tu salud física, mental y/o emocional es inestable** estás en el lugar adecuado para profundizar y **comprender que el estrés y la ansiedad no son más que efectos** que hay que tratar a tiempo para **evitar daños mayores**.

Por tanto sea cual sea tu caso este programa te ayudará a superarlo y eliminar la raíz de estos malestares.

Estructura del Programa Stop Ansiedad

Módulo uno

En este módulo trabajamos el cuerpo y activamos la medicina interna.

Tiene una duración de 4 semanas e incluye:

- Seguimiento y Acompañamiento** a diario vía whatsapp o telegram durante toda la duración del programa.
- Guía para tu práctica diaria** (en video) donde trabajamos el cuerpo a través de sencillos movimientos, posturas y respiraciones específicas para activar el correcto funcionamiento de tu sistema nervioso, nervio vago y las glándulas principales del cuerpo con el fin de disminuir la ansiedad en tu día a día .
- Sesiones grupales en directo** (debatiendo el temario y respondiendo dudas y preguntas) una sesión por semana.
- Grabaciones de las sesiones** en directo para volver a ver la sesión y para que puedas avanzar a tu ritmo.
- Acceso a la comunidad Stop Ansiedad**

En las sesiones en directo exploraremos las **causas de la Ansiedad y la BioDescodificación** de la misma, entender cómo funcionamos nos ayuda a gestionar mejor los **síntomas. de la ansiedad y los ataques de ansiedad.**

Módulo dos

En este módulo vamos a profundizar en tu **infancia** para sanar los diferentes **traumas, patrones y memorias** limitantes (conscientes e inconscientes), conectamos con la vulnerabilidad y trabajamos sobre las emociones.

Tiene una duración de 6 semanas e incluye:

- Seguimiento y Acompañamiento** a diario vía whatsapp o telegram durante toda la duración del programa.
- Lectura de Carta Astral** completa individual.
- Herramientas, ejercicios y técnicas** para sanar los traumas de la infancia, liberarse de las memorias y patrones limitantes.
- Sesiones grupales en directo** (debatiendo el temario y respondiendo dudas y preguntas) una sesión por semana.
- Grabaciones de las sesiones en directo** para volver a ver la sesión y para que puedas avanzar a tu ritmo.
- Acceso a la comunidad Stop Ansiedad**

En las sesiones en directo profundizamos en esa historia que nos dijimos a nosotras mismas desde muy pequeñas, los puntos clave de la carta astral así cómo en los bloqueos subconscientes. Refugiarse en adicciones y/o hábitos poco saludables **es huir de una misma** y que indagar en ti y descubrir **el origen emocional** de tu ansiedad te lleva a una mayor **conciencia** de lo que necesitas hacer.

Módulo tres

En este módulo vamos a trabajar la relación más importante de tu vida;

LA RELACIÓN CONTIGO MISMA,

por tanto en este módulo la base principal es el Amor Propio y vas a aprender a ponerlo en práctica en todas las áreas de tu vida, aprenderás a retomar tu poder y reescribirás tu historia personal de una manera especial.

Tiene una duración de 4 semanas e incluye:

- Seguimiento y Acompañamiento** a diario vía whatsapp o telegram durante toda la duración del programa.
- Ejercicios para poner en práctica el amor propio** en los diferentes ámbitos de tu vida (físico, emocional, psicológico, profesional y en tus relaciones)
- Sesiones grupales en directo** (debatiendo el temario y respondiendo dudas y preguntas) una sesión por semana.
- Grabaciones de las sesiones en directo** para volver a ver la sesión y para que puedas avanzar a tu ritmo.
- Acceso a la comunidad Stop Ansiedad**

En las sesiones en directo profundizamos en todo lo relacionado con el amor propio dónde y cuándo lo perdimos, como recuperarlo y cómo aplicarlo en los diferentes ámbitos de nuestras vidas. También profundizamos en la nueva historia personal, escribirla de una manera especial para que a nivel subconsciente se convierta en algo real y podamos así sustituir la vieja con el fin de mejorar nuestro presente y futuro.

info detallada en:

<https://stopansiedadbycorina.com/>

Mi recomendación es hacer todo el proceso que incluye los 3 módulos para obtener el mayor beneficio y liberarse por completo de la ansiedad,

pero si hay personas que solo quieren trabajar en lo **físico** existe la posibilidad de adquirir el **Modulo 1** y para quienes quieran trabajar **más profundo** (infancia, emociones, amor propio y empoderamiento) pueden adquirir el pack de los **Modulos 2 y 3** (van juntos si o si porque no me puedo amar a mi misma sin antes haber conectado con mi niña herida para sanar desde la raíz cualquier memoria)

Por haber asistido a esta Masterclass tienes una OFERTA especial activa por 24 h

Programa Completo Stop Ansiedad

Precio:

Habitual 925,00€

OFERTA - 691,00€

Módulo Uno – Método Stop Ansiedad

Precio:

Habitual 365,00€

OFERTA - 294,00€

Módulos Dos y Tres – Método Stop Ansiedad

Precio:

Habitual 625,00€

OFERTA - 520,00€

Para cualquier información o consulta por favor favor no
dudes en contactarnos.

Contacto:

Email: info@stopansiedadbycorina.com

Teléfono: +34666986292

Website: stopansiedadbycorina.com

Síguenos:

Instagram: [@stopansiedadbycorina](https://www.instagram.com/stopansiedadbycorina)

Facebook: [@stopansiedadbycorina](https://www.facebook.com/stopansiedadbycorina)